YAMASA

らくらくまんぽ

取扱説明書（保証書付）

●ポケット万歩®「らくらくまんぽ EX-200」をお買上げいただきありがとうございます。この製品をお使いいただくため、ご使用前にこの説明書をよくお読みください。

●お読みになったあとも、この保証書付取扱説明書をいつでも見られるところに保管しておいてください。

●ポケット万歩® は山佐時計計器株式会社の登録商標です。

※本書に記載しているイラストはイメージ図です。

ご注意（警告・注意）

警告 安全上のご注意

◆電池や本体を幼児の手の届かないところに保管してください。

◆万一電池や電池フタを飲み込んだ場合は、直ちに医師と相談してください。

◆電池は火の中に投じないでください。破裂する恐れがあります。

◆電池の＋－を間違えないようにしてください。使い切った電池はすぐに取り外し、新しいものと交換してください。

◆ストラップなどを持って、振り回さないでください。ケガをする恐れがあります。

◆本体をズボンの後ろポケットに入れないでください。ケガをしたり、本体が破損する恐れがあります。

◆病み上がり、ケガをしたあとのリハビリや長期間運動していない人は、無理をせず体調に合わせて、歩く速さ、量を少しずつ増やしましょう。

⚠ 注意 取扱上のご注意

◆防水構造ではありません。水がかかるところでの使用、保管は避けてください。

◆直射日光の当たるところ、暖房器具の近く、ホコリ、湿気の多いところでの使用、保管は避けてください。

◆分解したり、内部をいじったりしないでください。

◆本体に強い衝撃を与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。

◆汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、ガソリンなどを使用しないでください。

◆長期間（3ヶ月以上）使用しない時は電池を取り外しておいてください。

◆本体をポケットやカバンで携帯電話機と同じ処に入れて密着した場合、誤作動する可能性があります。携帯電話機とは離して使用してください。

装着方法について

歩数を正しく測るために、胸ポケットや抱えたカバンなどでご使用下さい。

● **ポケットでの使用**：ポケットにそのまま入れて使用できます。ズボンの後ろポケットには入れないでください。座った時に破損する恐れがあります。

● **カバンでの使用**：
ポケットや仕切の中に入れてください。

● **首からさげる**

首からさげる使用方法は計測に誤差が生じる場合があります。

注) ストラップは落下防止のためのものです。本体を腰やカバンなどにぶら下げないでください。

次のような場合、正しい測定が出来ない可能性があります

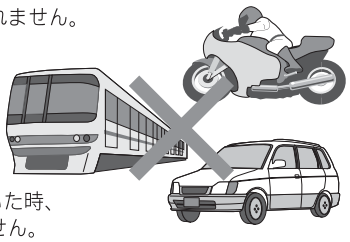
平地での歩行動作が基本です。（毎分**100**～**120**歩程度の早さで歩く）
次のような場合、正しい測定ができない可能性があります。

腰やカバンにぶら下げた時や、足または腰に当たって不規則な動きをしているバッグの中に入れている時など、本体が不規則に動く場合は正しくカウントされません。

すり足のような歩き方やサンダル、ゲタ、ゾウリなどの履き物で歩行した時は正確にカウントされません。また、混雑した街などで歩行が乱れた時なども、正確にカウントされません。

立ったり座ったりする時や、乗り物などの上下振動の多いところなどでは正確にカウントされません。

ジョギングなど歩行以外のスポーツをしたり、非常にゆっくり歩いた時、階段や山登りなどの急斜面の昇り降りでは正確にカウントされません。



※ ポケットやカバンに入れる時の振動や歩行以外の振動を歩数計測しないようにするため、歩き始めから10 歩未満は歩数計測がされません。継続歩行があると、それまでの歩数をまとめて一度に表示します。

変だな？と思ったら・・・

こんな時	原因	対処方法
マークが点灯した	電池を使い始めて３００日が経過した	すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください
何も表示しない	省電力モードになった	振動を与えるかボタンを押してください
	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください
	電池残量がなくなった	すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください
表示の値が違う	装着方法が間違っている	【装着方法について】の項目をご覧ください
	不規則な歩行をしている	常に一定のリズムで規則正しく歩くように心がけてください
	時計が狂っている	時刻を再設定してください
表示内容がおかしい		システムリセットスイッチを押してください

※ 上記の方法でも直らない場合は、山佐・お客様サービス室までお問い合せください。
※ 本製品の故障、修理の時は、設定した時刻と記憶した測定値はすべて消去されますのでご了承ください。万一に備え測定結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

入っているもの・各部の名称

1. 本体

2. お試し用電池（CR2032/1個）

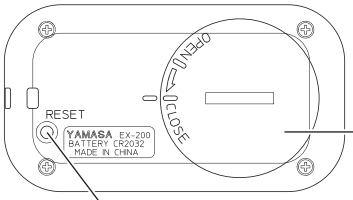
3. 取扱説明書（本書：保証書付）

アップ・リセットボタン（▲）

- メモリモードで、日前の変更をします。
- 時刻の設定値を増やします。
- 歩数モードの時、2 秒以上押すと「0」になります。

セレクトボタン（■）

- 歩数モード、時刻表示、メモリモードを切り替えます。
- 2 秒以上押すと設定モードになります。

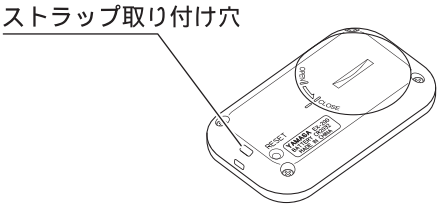


電池フタ

システムリセットスイッチ

表示内容がおかしい時や電池交換時に押します。

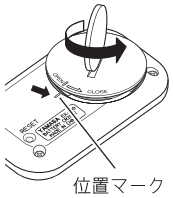
ストラップ取り付け穴



電池の入れ方・外し方

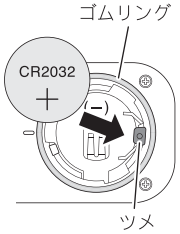
1. 電池フタをあける

電池フタの溝に、コインなどを入れて左に回転させて電池フタを外します。本体ケースの位置マークと電池フタの OPEN マークを合わせます。



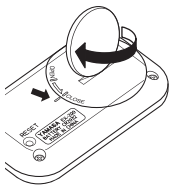
2. 電池を入れる

付属の電池（CR2032）のプラス極（+）を表にして電池がツメの下になるように斜めに差し込んでください。



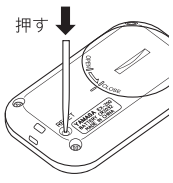
3. 電池フタを閉める

ゴムリングが溝にきちんと入っているのを確認してください。本体ケースの位置マークと電池フタの OPEN マークを合わせます。
電池フタを上から押さえながら電池フタを右に回転させて本体ケースの位置マークと電池フタの CLOSE マークを合わせます。



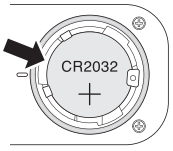
4. システムリセットスイッチを押す

折れにくい細い棒などで押してください。
システムリセットスイッチを押すと表示部が全点灯した後に初期設定画面になります。必ず時刻の設定をしてください。



● 電池の外し方

矢印の部分に市販のマイナスドライバーなどを差し込んで外します。この状態で内部の接点などに手で触れない様に注意してください。



電池の寿命について

電池マーク点灯

電池を使用して 300 日経過しますと、表示部に ▭ が点灯します。お早めに新しい電池と交換してください。

⚠ 注意！

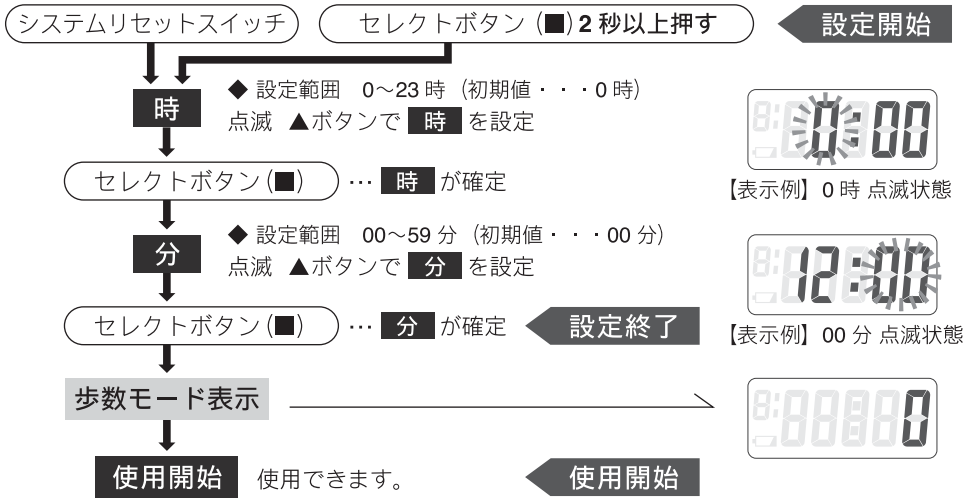
- 電池は必ず新しい電池と交換してください。
- 電池交換は朝など万歩計をご使用になる前に行ってください。この製品は午前 2 時に 24 時間分のデータをメモリ（記憶）します。当日の使用を開始してから電池交換しますと、その日の電池交換前のデータが消去されますので予めメモすることをお勧めします。
- 電池交換をしますと時刻は「0：00」に戻りますので再度時刻を設定してください。
- 電池交換をしますと全てのメモリデータは「0」になります。

● 取り出した古い電池はお住まいの市区町村の廃棄方法に従って処理してください。

● 電池寿命は約 10 ヶ月です。付属の電池はお試し用ですので、電池寿命が短い場合があります。

時刻を設定する

セレクトボタン（■）を **2 秒以上**押して設定モードにしてください。
「時」が点滅して、時刻設定ができます。



※各設定状態でボタン操作をしない状態が **2 分以上**続くと、表示している数値で決定し、歩数モードになります。（セレクトボタン（■）で設定モードにした場合）

※各設定状態でアップ・リセットボタン（▲）を長押しすると、設定数値の早送りができます。

ご使用方法　各種モードの説明

本体をポケットやカバンに入れ（装着方法参照）歩行を開始してください。
セレクトボタン（■）を押すごとに、歩数モード、時刻表示、メモリモードが切り替わります。

歩数を計測するときは、歩数モードにしてお使いください

● 歩数モード

現在までの歩数（歩）を表示します。
1 日に歩いた歩数が 99999 歩を超えたときは、
00000 に戻って計測を続けます。

【表示例】12345 歩

● 時刻表示

現在の時刻を表示します。1 分間ボタン操作が
無い場合、自動的に歩数モードに切り替わります。

【表示例】18 時 46 分

● メモリモード

今日および過去 7 日分のメモリされた歩数を見ることができます。
メモリデータの変更、修正はできません。
メモリデータは 1 日を、午前 2 時 00 分を起点として 24 時間計測した歩数データです。
（例）1 日前の歩数は昨日の午前 2 時 00 分から今日の午前 2 時 00 分までの歩数です。

※メモリモードの画面のままで歩行しても歩数表示は変化しません。データは加算されていますので、歩数モードにしてご覧ください。
※メモリモードのまま 1 分間ボタン操作がない場合、自動的に歩数モードに戻ります。

今日のメモリ歩数

今日の午前 2 時から今までに歩いた歩数のメモリデータです。
このデータは歩行モードで今までの歩数をリセットしても
消えずに残り、今日 1 日の歩数が加算されます。

1 日前～ 7 日前のメモリ歩数

過去 7 日間に歩いた歩数を日別に見ることが出来ます。

1 日に歩いた歩数が 99999 歩を超えた時、
その日のメモリの歩数表示は FULL と表示します。
（例）3 日前に歩いた歩数は 99999 歩を超えていました。

ご使用方法　メモリデータの見方

● 今日および過去 7 日分のメモリされた歩数を見ることができます。

① セレクトボタン(■)を押してメモリモードへ移行するとメモリ／今日が点灯します。

【表示例】今日のメモリ歩数 2315 歩

② アップ・リセットボタン(▲)で日前を変更できます。長押しで早送りができます。

【表示例】7 日前のメモリ歩数 12345 歩

③ 再度セレクトボタン(■)を押すと、歩数モードに戻ります。

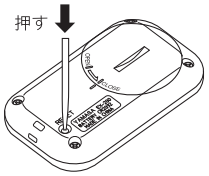
省電力モードについて

1 分間ボタン操作および歩行がない場合、表示が消えて省電力モードになります。
再点灯させる場合には、ボタン操作をするか、本体に振動を加えてください。

システムリセットについて

◇電池交換後や表示画面が乱れたり、ボタン操作ができなくなった場合にご使用ください。
◇システムリセットスイッチを押すと時刻は「0：00」に戻ります。
必ず再設定してください。

システムリセット後の表示(時刻設定)



※システムリセットスイッチを押すと今までの歩数と全てのメモリデータと時刻は「0」に戻ります。

※システムリセットスイッチを押した日から 300 日目に表示部に ▭ が点灯します。使用中の電池でシステムリセットスイッチを押した場合は ▭ が点灯する以前に電池が使えなくなる可能性がありますので注意して下さい。

主な仕様

名　　称	ポケット万歩 ® らくらくまんぽ
型　　番	EX-200
表　　示	液晶 5 桁デジタル表示
センサー	三次元加速度センサー
表示内容	歩数　0～99999 歩 時刻　0：00～23：59
メ モ リ	歩数　今日、1～7 日前
設　　定	時刻　0：00～23：59（24 時間表示）
使用温度範囲	0°C ～40°C
歩数精度	±3%以内（当社規格の振動試験器による）
時間精度	平均月差 ±30 秒以内（常温にて）
材　　質	本体：ABS 樹脂　透明部：アクリル
使用電池	CR2032　リチウム電池　1 個 電池寿命　約 10 ヶ月 （1 日 1 万歩または 1 日 4 時間使用時）
外形寸法 質　　量	約 60×33×11mm（幅 / 高 / 厚） 約 20g（電池含む）
付 属 品	お試し用電池（1 個） 取扱説明書（保証書付き）

※仕様及び外観は、改良のため予告なく変更することがありますが、ご了承ください。